



Maija Ojalehto

ISÄN IHOLLA

Kirjallisuuskatsaus vastasyntyneen varhaisesta vuorovaikutuksesta isän kanssa



ISÄN IHOLLA

Kirjallisuuskatsaus vastasyntyneen varhaisesta vuorovaikutuksesta isän kanssa

Maija Ojalehto

Opinnäytetyö

Kevät 2013

Hoitotyön koulutusohjelma

Oulun seudun ammattikorkeakoulua

*"Pieni ja hento ote ihmisestä kiinni
Aivan sama tunne
kuin koskettava tuuli
Pieni ja hento ote - siinä kaikki"*

Dave Lindholm - Pieni ja hento ote

ESIPUHE

Tämän opinnäytetyön tekeminen ja sairaanhoitajaopintoni kokonaisuudessaan ovat olleet pitkä ja välillä raskaskin, mutta ennen kaikkea opettavainen ja kasvattava tie. Paljon olen oppinut, mutta vielä enemmän on opittavaa edesspäin valmistumisen jälkeen. Niinhän sitä sanotaan, että ”työ tekijäänsä opettaa”, näin uskon olevan myös sosiaali- ja terveysalalla. Saamme opiskeluvuosien aikana vain pohjakoulutuksen ja pohjatiedon tulevaisuuden ammattia varten, työssä vasta opimme käytännössä tekemällä, mitä sairaanhoitajan työ oikeasti on. Mielestäni se on ennen kaikkea ihmisten kohtaamista ja kunnioittamista sellaisina kuin he ovat, parhaansa tekemistä ja muiden ihmisten auttamista sekä välittämistä, joka päivä.

Haluan esittää sydämelliset kiitokseni kaikille minua tukeneille henkilöille ja tahoille. Suurin kiitos kuuluu avopuolisolleni, joka on kaikesta kiukuttelustani huolimatta tukenut ja tsempannut minua opintojeni loppuvaiheessa jaksamaan aina vain ”vielä vähän aikaa”, sekä muulle perheelleni, läheisilleni ja ystävilleni, mutta myös useille OAMK:n opettajille, jotka ovat jaksaneet tukea ja kannustaa minua opiskeluvuosieni varrella. Kiitos Liisa Kiviniemi ja Merja Männistö tämän opinnäytetyön ohjauksesta, tuesta, avusta, ymmärryksestä ja joustavuudesta kiireisten aikataulujen keskellä. Kiitos myös Maarit Konu tuesta ja kannustuksesta niin koulussa kuin sen ulkopuolellakin.

Sydämellinen kiitos teille kaikille näistä vuosista.

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma, Sisätauti-kirurginen hoitotyö

Tekijä: Maija Ojalehto

Opinnäytetyön nimi: Isän iholla – Kirjallisuuskatsaus vastasyntyneen varhaisesta vuorovaikutuksesta isän kanssa

Työn ohjaajat: Merja Männistö, Liisa Kiviniemi

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2013

Sivumäärä: 39 + 1 liitesivu

Tämä opinnäytetyö on tehty Oulun seudun ammattikorkeakoulun Oulaisten sosiaali- ja terveysalan yksikössä. Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Miessakit ry:n kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia vastasyntyneen vauvan varhaista vuorovaikutusta ja iho-kontaktia isän kanssa heti syntymän jälkeen. Aihe on valittu Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiriin (PPSHP) omasta opinnäytetyöpankista sen kiinnostavuuden ja ajankohtaisuuden vuoksi.

Opinnäytetyön tavoitteena on perehtyä vastasyntyneen ja isän väliseen varhaiseen vuorovaikutukseen ja sen tukemiseen. Tavoitteena on myös koota ajankohtaista näyttöön perustuvaa tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta, muodostaa kootusta materiaalista yhteenveto sekä kuvata vauvan varhaista vuorovaikutusta ja miehen kasvamista isäksi.

Opinnäytetyön myötä kerättyä ajankohtaista näyttöön perustuvaa tutkimustietoa tullaan käyttämään valtakunnallisessa Isyyden Tueksi –hankkeessa Oulun alueella posterimuodossa.

Asiasanat:

Varhainen vuorovaikutus, ihokontakti, kiintymyssuhde, vanhemmuus, isyys/isäksi kasvamisen

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences, Oulainen Department of Health Care
Degree Programme in Nursing and Health Care, Option of Medical – Surgical Nursing

Author: Maija Ojalehto

Title of thesis: Skin-to-skin with daddy – Extended early contact of a newborn from fathers perspective

Supervisors: Merja Männistö, Liisa Kiviniemi

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2013 Number of pages: 39+1 attachment

This thesis has been made at the Oulu University of Applied Sciences, Oulainen Department of Health Care. Thesis has been made in co-operation with Miessakit ry. The purpose of this thesis was to research the early interaction and skin contact between a newborn baby and the father immediately after birth. The subject of this thesis has been selected from a thesisidea bank of North Ostrobothnia Health Care District (NOHCD) because it was interesting and current.

The aim of this thesis is to orientate oneself for the early contact between a newborn baby and the father, the methods how to support it. Aim is also to collect current evidence based information about early interaction, create a summary from collected material and represent early interaction of a baby and man's growth into fatherhood.

The current evidence based material collected for this thesis will be used in a national project called Supporting Fatherhood in its Oulu region as a poster.

Keywords:

Early interaction, skin-to-skin contact, affection, parenthood, fatherhood/growing into fatherhood

SISÄLLYS

ESIPUHE	4
TIIVISTELMÄ	5
ABSTRACT	6
SISÄLLYS	7
1 JOHDANTO	8
2 PROJEKTIN TAUSTA, TARKOITUS JA TAVOITTEET	9
3 VARHAINEN VUOROVAIKUTUS	10
3.1 Kiintymyssuhde ja varhainen vuorovaikutus	10
3.2 Oksitosiini	12
3.3 Ihokontakti	15
3.4 Non-verbaalinen eli sanaton viestintä	17
3.5 Mentalisaatio ja reflektiivisyys	18
3.6 Previewing eli ennakointi	20
3.7 Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys lapsen kehitykselle	21
4 ISYYDEN MONET ULOTTUVUUDET	23
4.1 Perhevalmennus ja neuvolatoiminta	23
4.2 Isyys ja vanhemmuus	25
4.3 Isäksi kasvaminen	28
4.4 Äiti ja isä parisuhteessa	31
5 PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN JA TYÖOHJELMA	34
6 YHTEENVETO JA POHDINTA	36
LÄHTEET	37
LIITTEET	40

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö tehdään Oulun seudun ammattikorkeakoulun (jäljempänä OAMK) Oulaisten sosiaali- ja terveystieteiden yksikössä ja se toteutetaan projektityönä yhteistyössä Miessakit ry:n kanssa. Projektin tavoitteena on koota ajankohtaista näyttöön perustuvaa tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta, muodostaa kootusta materiaalista yhteenveto sekä kuvata vauvan varhaisesta vuorovaikutuksesta isän kanssa ja miehen kasvamista isäksi. Tässä opinnäytetyössä varhainen vuorovaikutus rajataan 0-2 –vuotiaisiin lapsiin ja vauvalla tarkoitetaan lasta, jonka ikä on vastasyntyneestä muutaman kuukauden ikään asti.

Projektin tuotoksena suunnittelen posterin (Liite 1.) Miessakit ry:n Isyyden Tueksi –hankkeelle. Ajatus hankkeesta on saanut alkunsa jo 2000-luvulla. Hankkeen vetäjillä Timo Tikalla ja Ilmo Sanerilla on yli kymmenvuotinen kokemus lasten- ja nuorisopsykiatriasta. He ovat pitkän uransa aikana havainneet suomalaisten isien osallistumisen sosiaali- ja terveydenhuoltoon olevan huonoa. Suomessa on edelleen laajasti vallalla ajatus, jonka mukaan miehen rooli perheessä on taloudellisen turvallisuuden tuoja eikä lasten hoivaaja. Isyyden Tueksi –hanke on perustettu, jotta tällaiseen, Tikan ja Sanerin mukaan, pinttyneeseen asetelmaan tulisi muutos. Nykyaajan yhteiskunnassa isät haluavat olla aktiivisesti mukana muun muassa lasten kasvussa ja kehityksessä (Miessakit ry, hakupäivä 27.4.2013).

Tätä projektityötä tarvitaan kokoamaan yhteen eri lähteistä ja tutkimuksista saatua tietoa vastasyntyneen varhaisesta vuorovaikutuksesta, isyydestä ja isäksi kasvamisesta sekä näiden edellä mainittujen tukemisesta, jotta lapsella on mahdollisimman hyvät edellytykset tasapainoiseen lapsuuteen ja kehitykseen. Varhaisesta vuorovaikutuksesta on olemassa kirjallisuutta ja tutkimustuloksia, näistä suurimman osan keskittyen äidin ja lapsen välisen vuorovaikutuksen näkökulmaan. Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen isyyden tutkimuksen ja tukemisen näkökulmasta sekä perhekeskeisyyden ollessa yksi kantavista teemoista muun muassa neuvolatyössä. Tällöin mielestäni isyyden tukemisella tuetaan myös perhekeskeisyyttä (Terveystieteiden- ja hyvinvoinnin laitos, hakupäivä 6.5.2013).

2 PROJEKTIN TAUSTA, TARKOITUS JA TAVOITTEET

Sain opinnäytetyöni aiheen Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiriin (jäljempänä PPSHP) yhteisestä opinnäytetyön ideapankista. Aihe on mielestäni mielenkiintoinen ja ajankohtainen. Mielenkiintoisen aiheesta tekee lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus ja se, että sitä tulee tarkastella isän näkökulmasta. Tämä aiheen rajausta itsessään lisää aiheen haastavuutta, sillä suurin osa aiheen kirjallisuudesta ja tutkimuksista keskittyy äidin ja vastasyntyneen varhaiseen vuorovaikutukseen ja -kontaktiin.

Projektityön tarkoituksena on tuottaa Miessakit ry:n Isyyden Tueksi hankkeelle poster, joka sisältää ajankohtaista näyttöön perustuvaa tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta ja miehen kasvamisesta isäksi. Projektin tavoitteena on kasvattaa tietämystä vauvan ja isän välisestä varhaisesta vuorovaikutuksesta sekä sen merkityksestä vauvan psyykkiselle ja fyysiselle kehitykselle. Tavoitteisiin kuuluu myös pitkän ajan kehitystavoitteena varhaisen vuorovaikutuksen merkityksen levittäminen ihmisten tietoon muun muassa Isyyden Tueksi –hankkeen kautta. Avainasioina tässä opinnäytetyössä toimivat isäksi kasvaminen, isän läsnäolo ja huomioon ottaminen niin raskauden kuin synnytyksenkin aikana, isyyden sekä isän ja vauvan välisen varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen.

Tämän opinnäytetyön kohderyhminä toimivat ensisijaisesti pienten lasten ja vauvojen vanhemmat, mutta työstä hyötyvät myös kaikki muut henkilöt, jotka ovat pienten lasten ja vauvojen kanssa tekemisissä. Tähän ryhmään kuuluvat muun muassa isovanhemmat, muut perheenjäsenet sekä hoitotyön ammattilaiset. Omiin oppimistavoitteisiini kuuluvat oman tiedon kartuttaminen käsiteltävästä aiheesta sekä sen myötä omien varhaisen vuorovaikutuksen tukemismenetelmien kehittäminen.

3 VARHAINEN VUOROVAIKUTUS

Tulen seuraavissa luvuissa avaamaan eri varhaisen vuorovaikutuksen käsitteitä. Osa käsitteistä on toistunut useammassa lähteessä, jolloin niiden tärkeys on mielestäni korostunut. Tällaisista käsitteistä mainittakoon esimerkkinä muun muassa varhaisen vuorovaikutuksen merkitys lapsen neurologiselle ja psyykkiselle kehitykselle.

Ihmisaivot kehittyvät pitkän ajan kuluessa. Niiden kehittyminen alkaa jo raskauden ensimmäisten viikkojen aikana ja jatkuu aina nuoruusikään asti, jonka jälkeen tapahtuu vielä toiminnallista muovautumista. Jälkimmäisellä tarkoitetaan sitä, että ihmisellä on kyky oppia uusia asioita aina vanhuusikään asti. Aivojen rakenteellinen kehittyminen on geneettistä, mutta lapsen kokemuksilla on tärkeä merkitys aivojen toiminnalliselle kehittymiselle. Tämä toiminnallinen kehittyminen muodostuu joko vanhempien tai jonkun muun hoivanantajan kanssa koettujen varhaisten emotionaalisten vuorovaikutusten perusteella (Mäntymaa & Puura 2011, 17).

3.1 Kiintymyssuhde ja varhainen vuorovaikutus

Vanhemmat luovat kiintymyssuhteen tulevaan vauvaansa jo raskauden aikana tunteiden ja mielikuvien avulla. He myös tutustuvat vauvaan muun muassa juttelemalla ja koskettelemalla vauvaa odottavan äidin vatsanpeitteiden läpi (Punamäki 2011, 99-100). Kiintymyssuhdeteoria on syntynyt tutkimusten tuloksena ja se sitoo yhteen ihmisen biologisen olemassaolon ja mielen kokemuksellisuuden. Kehityopsykologisen ja –psykiatrisen tutkimuksen mukaan kiintymyssuhteilla on ratkaiseva merkitys pienen lapsen hyvinvoinnin ja tasapainoisen kasvun kannalta. Tämä vaikutus kantaa läpi koko ihmiselämän, sillä lapsena opitut ja koetut kiintymyssuhteet vaikuttavat kaikkiin tärkeimpiin ihmissuhteisiin elämän aikana. Tämän vuoksi kiintymyssuhteita pidetäänkin ihmiselämän ”punaisena lankana” (Tamminen 2004, 62–63).

Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan kaikkea arkista ja konkreettista yhdessä olemista, muun muassa syöttämistä, nukuttamista, vaippojen vaihtamista, kylvettämistä ja leikkimistä.

Nämä päivittäin toistuvat vuorovaikutustapahtumat kasvattavat vauvan ja vanhemman välistä kiintymyssuhdetta (Tamminen 2004, 46). Varhainen vuorovaikutus tarkoittaa siis kaikkea vauvan ja tämän vanhemman välistä viestintää syntymän hetkestä eteenpäin aina noin 1-2 ikävuoteen saakka. Vuorovaikutus jatkuu luonnollisesti myös kahden ikävuoden jälkeenkin, mutta varhainen vuorovaikutus määritellään 1-2 ikävuoteen saakka jatkuvaksi. Ilman turvallisen kiintymyssuhteen syntyä vauvan ja tämän vanhemman välillä ei varhaista vuorovaikutusta synny. Varhainen vuorovaikutus tarvitsee siis tuekseen aina kiintymyssuhteen. Turvallinen kiintymyssuhde syntyy mikäli vauvan tarpeisiin ja tunteisiin vastataan koko ensimmäisen ikävuoden ajan luotettavasti. Tutkimusten mukaan vanhemman toimien herkkyydellä lapsen tarpeita kohtaan on suuri merkitys lapsen suotuisan kehityksen kannalta (Pesonen 2010, hakupäivä 27.12.2012).

Vuorovaikutus voidaan jakaa kolmeen tasoon. Niistä ensimmäinen on ulkoinen käyttäytyminen, jolla tarkoitetaan kaikkea sitä, mitä kumpikin osapuoli tekee ja havaitsee toisen tekevän. Toinen taso on tunnetaso eli emotionaalinen tila, jolla tarkoitetaan osapuolten yksilöinä kokemia tunteita sekä toisen osapuolen tunteiden aistimista. Kolmantena tasona on molempien vuorovaikutuksessa olevien yksilöiden sisäinen kokemus, jolla tarkoitetaan sitä, miten kumpikin osapuoli kokee ja ymmärtää vuorovaikutuksen omassa mielessään (Tamminen 2004, 49).

Vaikka monissa lähteissä viitataan pääsääntöisesti äidin ja vauvan väliseen vuorovaikutukseen, voi imetystä lukuun ottamatta isäkin osallistua aivan yhtä paljon varhaiseen vuorovaikutukseen kuin äitikin. Neurologiset tutkimukset ovat osoittaneet, että esimerkiksi kuullessaan vauvan itkun tai nähdessään vauvan kasvot isien aivoissa tapahtuvat neurologiset muutokset ovat täsmälleen samanlaisia kuin äideillä (Kangaroo Mother Care, hakupäivä 26.12.2012).

Pieni lapsi hakeutuu vaistonvaraisesti kiinnittymään henkilöön, joka häntä päivittäin hoitaa. Fyysiseen ja psyykkiseen läheisyyteen pyrkiminen vanhemman kanssa tapahtuu erityisesti uhkaavissa tilanteissa. Lapsi pyrkii hakemaan yhteyttä vanhempaan imemällä, katsekontaktilla, hymyllä, tarttumalla ja kiinni tarraamisella, itkemällä, jäljittelemällä, ääntelyllä, jokittelulla, seuraamisella sekä syliin pyrkimisellä. Lapsi tutkii ympäristöään alituisesti arvioiden, missä turvallinen vanhempi on ja onko lapsella mahdollisuus hakeutua tämän läheisyyteen hätääntyessään tai kokiessaan olonsa turvattomaksi tai uhatuksi. Lapsen ja vanhemman välille

syntyvää kiintymyssuhdetta voidaan nimittää sisäiseksi säätelyjärjestelmäksi, jota lapsi käyttää esimerkiksi edellä mainituissa tilanteissa, jolloin lapsi arvioi vanhemman sijaintia omaan läheisyyden tarpeeseensa (Hautamäki 2011, 30-31).

Isän ja vauvan välinen kiintymyssuhde muodostuu tutkimusten mukaan ainakin osittain erilaiselle pohjalle kuin vauvan ja äidin välinen kiintymyssuhde. Sinkkonen (2011, 121) viittaa tekstissään Klaus ja Karin Grossmannin vuosikymmeniä kestäneisiin tutkimuksiin siitä, että isän tehtävä on pikemminkin lapsen ”luottavaisen tutkimisen” kuin ”turvallisen kiintymyssuhteen” alueella, toisin kuin äidillä. Isät mielletään siis lapsensa luotettavaksi kumppaniksi, joka tukee heitä hankalissa tilanteissa ja auttaa voittamaan haasteita. Äiti usein rauhoittaa ja lohduttaa lasta, isä puolestaan auttaa lasta neuvomalla, rohkaisemalla ja antamalla kiitosta haastavissa tilanteissa. Isän tehtävä ei siis Grossmannien tutkimusten mukaan olekaan rauhoittaa lasta vaan auttaa ja tukea tätä kohtaamaan erilaisia haasteita tai esteitä. Edellä mainitut asiat ovat tutkimuksin ja arkipäivän havainnoin todistettuja, mutta on olemassa myös hoivaavia ja paljon juttelevia isiä, joilta vauvat ja lapset odottavat lohdutusta (Sinkkonen 2011, 121-122).

3.2 Oksitosiini

Oksitosiini ja vasopressiini eli antidiureettinen hormoni (ADH) ovat ihmisen elimistössä luontaisesti esiintyviä hormoneja. Nämä hormonit vaikuttavat ihmisen alkukantaisessa ”taistele tai pakene” –reaktiossa stressaavissa tai henkeä uhkaavissa tilanteissa. Oksitosiini ei kuitenkaan ole pelkästään verenkierrossa esiintyvä hormoni, vaan myös aivoissa oleva laajan hermoston välittäjäaine. Tällöin oksitosiinilla on siis vaikutusta myös monien elintärkeiden toimintojen ohjauksessa vaikuttamalla muihin tärkeisiin välittäjäaineisiin kuten serotoniini, dopamiini ja noradrenaliini, jotka puolestaan vastaavasti vaikuttavat myös oksitosiiniin (Uvnäs Moberg 2007, 14, 20, 25).

Oksitosiinia erittyy myös rauhoittavissa tilanteissa kuten esimerkiksi naisella imetyksen yhteydessä. Oksitosiinia voidaankin kutsua eräänlaiseksi ”rauhoittumishormoniksi”, sillä oksitosiinin erittyminen elimistöön saa ihmisen rauhoittumaan. Rauhoittuminen ilmenee ulkoisesti muun muassa verenpaineen laskuna, stressihormonitason laskuna, kivuntuntemusten

vähenevän sekä käyttäytymisen muuttumisena rauhalliseksi. Rauhoittumisjärjestelmän aktivoituessa ja siten oksitosiinin erittymisen lisääntyessä myös kasvun ja paranemisen on havaittu edistyvän, kun taas pitkäaikaisen stressin on havaittu altistavan sairastumisille. Rauhoittumisjärjestelmä vaikuttaa myös ruoansulatukseen ja siellä erityisesti ravinnonottoon sekä varastointiin niitä tehostaen. Oksitosiini ei siis ole pelkästään ”naisten hormoni”, kuten usein luullaan, vaan sitä esiintyy ja sillä on suurta merkitystä molemmille sukupuolille. Tutkimusten mukaan niin sanotut ”mukavat” ulkoiset ärsykkeet kuten miellyttävä lämpö ja kosketus, vapauttavat oksitosiinia sukupuoleen katsomatta (Uvnäs Moberg 2007, 16-17, 21-23, 39).

Uvnäs Mobergin (2007, 26) mukaan rauhoittumisjärjestelmä koostuu nerokkaasta hermojen ja hormonien muodostamasta mallista, joka yhteistyössä saa aikaan monia erilaisia vaikutuksia. Rauhoittumisjärjestelmä on läheisessä kosketuksessa ympäröivän maailman kanssa ihmisen ikään ja sukupuoleen katsomatta. Oksitosiinin vapautumiseen elimistössä on helppo vaikuttaa. Vapautumisen saattaa käynnistää jopa pelkästään ajatukset, assosiaatiot ja muistikuvat (Uvnäs Moberg 2007, 25-26).

Susanna Kortessuoma ja Hasse Karlsson (2011, 916) kirjoittavat lapsuusiän aikaisten kokemusten vaikutuksesta oksitosiinijärjestelmään aikuisiällä seuraavaa:

- Syntyneen lapsen aivojen kehitys ja muovautuminen jatkuu useita vuosia. Niinpä myös oksitosiinihermoverkosto ja oksitosiinireseptorit ovat mahdollisesti lapsuuden kokemusten aiheuttamien muutosten kohteena ja vaikutukset saattavat ulottua aikuisuuteen saakka. Voisiko esimerkiksi lapsuudessa koettu riittävä hoiva ja tiivis kiintymyssuhde lapsen ja vanhempien välillä vahvistaa palautemekanismeilla lapsen kehittyvää oksitosiinijärjestelmää? Tällöin järjestelmä toimisi tehokkaampana puskurina stressiä ja masennusta vastaan ja tuottaisi tehokkaammin oksitosiinia vielä aikuisenakin verrattuna niihin, jotka elävät lapsuutensa ilman tiivistä ja turvallista suhdetta vanhempiinsa. Tästä on saatu alustavia viitteitä annettaessa nenän kautta oksitosiinia aikuisille miehille, jotka ovat eläneet lapsuutensa erossa toisesta vanhemmastaan, ja mittaamalla oksitosiinin vaikutuksia syljen kortisolipitoisuuksiin. Vanhemmastaan erossa eläneillä oksitosiinin aiheuttama kortisolipitoisuuden pieneneminen oli merkittävästi vähäisempää verrokkeihin ja lumelääkettä saaneisiin nähden. - - (Kortessuoma & Karlsson 2011, 916).

Oksitosiinilla on ihmisen käytöstä muokkaavia vaikutuksia muun muassa monissa sosiaalisissa tilanteissa ja vuorovaikutussuhteissa. Vauvan ja vanhemman välisen kiintymyssuhteen laadulla on merkitystä vauvan oksitosiinijärjestelmän kehittymiselle ja saattaa vaikuttaa siten myös muun muassa stressinsäätelyjärjestelmän herkkyyteen. Tämän kaltaisilla muutoksilla voi olla kauaskantoisia vaikutuksia, sillä ne voivat heijastua yksilön sosiaaliseen käyttäytymiseen aikuisiälle saakka. Ne voivat myös olla esimerkiksi mielenterveyshäiriöiden ja sydän- ja verisuonitautien suoja- tai riskitekijöitä. Huonot sosiaaliset vuorovaikutustaidot ja jokapäiväisistä toimista selviytymisen vaikeudet voivat olla seurausta oksitosiinijärjestelmän kehittymisen vajauksesta. Edellä mainitun kaltaisista sairauksista esimerkkeinä mainittakoon autismi ja depressio (Kortesluoma & Karlsson 2011, 911).

Oksitosiini on mukana ihmisen elämässä syntymästä lähtien. Sen vaikutuksesta kohtu supistuu synnytyksen aikana ja imetys mahdollistuu syntymän jälkeen. Vanhempien rakastava kosketus ja läheisyys ovat syntyneelle vauvalle nautinnollista ja rauhoittavaa juurikin oksitosiinin vapautumisen vuoksi ja siten myös kehityksen kannalta tärkeitä. Kuten Uvnäs Moberg (2007, 122) kirjoittaa:

Voimme hyvin ollessamme lähellä niitä, joista pidämme. Ihmisten välinen ruumiillinen läheisyys ja kosketus tuottavat meille turvallisuutta, rentoutta ja rauhaa, olimmepa isoja tai pieniä. Äidin tai isän sylistä turvaa etsivä pieni lapsi tarvitsee läheisyyttä ja kosketusta. Jopa me aikuiset tarvitsemme kehokontaktia suhteissamme, jotta tuntuksimme itsemme pidetyiksi. - - Rakkauden ja turvallisuuden luomat tunnekokemukset tuottavat meille mielihyvää. Läheisyys ja fyysinen kontakti käynnistävät kehossamme prosesseja, jotka aktivoivat oksitosiinijärjestelmän ja ovat lisäksi terveellisiä. - - On luonnollista, että vanhemmat koskettelevat pieniä lapsiaan paljon. Lapsenhoito antaa tilaisuuksia hyväilyihin ja hemmotteluun, ja kehokontakti on tärkeä osa lapsen ja vanhemman välistä kommunikaatiota. Vaikka lasta ei kosketella myöhemmin yhtä intensiivisesti kuin imeväistä, kosketus voi luoda runsaasti edellytyksiä yhteisyyden ja turvallisuuden lisääntymiselle, edellyttäen että suhde on lämmin ja rakastava. Voidaankin olettaa, että rakastavat ja läheiset suhteet ovat tärkeitä emotionaalisen hyvinvoinnin lisäksi myös fyysiselle terveydelle. Lukuisat uudet tutkimukset vahvistavat myös tämän päätelmän. (Uvnäs Moberg 2007, 79, 122, 125-126).

3.3 Ihokontakti

Vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen kehityksen kannalta tärkeänä pidetään tutkimusten mukaan ensimmäisiä syntymän jälkeisiä tunteja. Ihokontaktia pidetään tehokkaana keinona ehkäistä lämmönhukkaa ja täysiaikaisilla vauvoilla onkin todettu ihokontaktin myötä ruumiin ja ihon lämmön olevan korkeampi kuin vauvoilla, jotka on syntymän jälkeen tiukasti puettu ja kapaloitu. Ihokontaktilla on havaittu olevan myös positiivista vaikutusta vauvan aineenvaihdunnan tasoittumiseen, verensokeriarvoon sekä vauvan itkuisuuden vähenemiseen. Myös imettäminen onnistuu yli kaksi kertaa todennäköisemmin ensimmäisen imetyksen aikana ihokontaktissa olleilla vauvoilla. Tutkimukset ovat osoittaneet, että isän tulisi olla vauvan ensisijainen hoitaja äidin erossa olon aikoina. Isiä tulisi myös rohkaista ihokontaktiin vauvan kanssa. On myös tutkitusti todistettu, että isät voivat tehokkaasti säilyttää vauvan ruumiinlämmön ihokontaktin aikana. Ihokontaktin vaikutuksista vauvan ja vanhemman välillä on hyvin tutkittu, mutta mikä saa vanhemmat hyväksymään ja aloittamaan ihokontaktin, ei ole vielä tutkittu (Calais 2009, 1080).

Ruotsissa Upsalan yliopistollisessa sairaalassa sekä Østfoldin sairaalassa Norjassa käytetään ihokontaktia rutiininomaisesti kaikilla täysiaikaisilla vauvoilla. Molempien sairaaloiden henkilökunta on saanut kattavan koulutuksen ihokontaktiin liittyen. Synnytyksen jälkeen vauva on nopeasti kuivattu ja nostettu mahdollisimman nopeasti äidin rintakehän päälle ihokontaktiin viltillä peitettynä ja lakki päässä. Vauva pysyy äidin rintakehän päällä mahdollisen ompelun ajan ensimmäisen imetyksen loppuun saakka. Vauvan ensimmäinen punnitus ja mittaus tapahtuu vasta noin kaksi tuntia syntymän jälkeen ja vauvalle laitetaan vaippa vasta punnituksen ja mittauksen jälkeen. Hoitohenkilökunta antaa vauvan vanhemmille sanallisen ja kirjallisen informaation ihokontaktin monista hyödyistä synnytyksen jälkeen ensimmäisen imetyksen aikaan tai muuna siihen sopivana hetkenä. Vanhemmilla on myös mahdollisuus pyytää tarvittaessa ja niin halutessaan hoitohenkilökunnalta apua vauvan asettamisessa ihokontaktiin vanhemman kanssa. Vanhempia ohjeistetaan ja rohkaistaan pitämään vauvaa ihokontaktissa vähintään ensimmäisen vuorokauden ajan mahdollisimman paljon ja jatkamaan ihokontaktia myös kotiutumisen jälkeen niin halutessaan. Vanhempia ohjeistetaan myös turvallisesta yhdessä nukkumisesta vauvan kanssa. Vanhemmille annetaan mahdollisuus kotiutua aikaisin, mutta heitä rohkaistaan jäämään synnytysosastolle vähintään kahdeksi päiväksi ja hoitomalli sisältää kätilötyön jatkumisen synnytyksestä kotiutumiseen saakka. Tutkimuksen molemmissa

sairaaloissa isälle/kumppanille annetaan mahdollisuus yöpyä äidin ja vauvan luona sairaalassa ainakin ensimmäisen yön (Calais 2009, 1081).

Ihokontakti liitetään yleensä tiiviisti kenguruhoitoon, jota käytetään hoitomuotona erityisesti pienikokoisilla tai keskosvauvoilla. Kenguruhoitoon kuuluu kolme osaa, jotka ovat ihokontakti, eksklusiivinen imetys sekä äiti-vauva –dyadin tukeminen. Ihokontaktia voidaan käyttää kuitenkin myös muillakin vastasyntyneillä. Ihokontakti on kansainvälisesti käytetty ja biologisesti vakauttava metodi, jolla hoidetaan vastasyntyntä. Mitä enemmän paljasta ihoa on vastakkain, sen parempi. Tiedämme, että vastasyntyneellä on syntyessään biologisesti kaikki vaadittavat edellytykset kasvuun ja hyvinvointiin, mutta vauva tarvitsee ihokontaktia vanhemman kanssa voidakseen aloittaa elintärkeän rintaruokinnan syntymän jälkeen. Kaikki ihokontaktista ja kenguruhoidosta saatu tutkimustieto on suuressa ristiriidassa nykyajan teknologisen yhteiskunnan ja hoitokäytänteiden kanssa, jossa lapsen ja vanhemman erottamista toisistaan syntymän jälkeen pidetään välttämättömänä tai normaalina. Erottaminen on yleistä, mutta tutkimusten mukaan epänormaalia ja haitallista (Kangaroo Mother Care, hakupäivä 26.12.2012).

Kun perheessä on kaksi vanhempaa, heistä molemmat muodostavat vauvan kanssa kahdestaan ollessaan kahdenkeskisen vuorovaikutussuhteen eli dyadin ja lapsen ollessa molempien vanhempiensa kanssa yhtä aikaa vuorovaikutussuhteessa, kutsutaan tätä triadiseksi vuorovaikutukseksi (Puura & Mäntymaa 2010, 24). Muinaisina aikoina äidit ovat huolehtineet vauvoista ja isät äidin ja vauvan muodostamasta dyadista. Nykyaikana isällinen ihokontakti vastasyntyneen kanssa erityisesti keskosvauvoilla on tutkitusti lähes tehokkaampi hoitokeino kuin äidin antama ihokontakti. Tämä johtuu siitä syystä, että ennenaikaisen synnytyksen kokeneet äidit tarvitsevat aikaa tapahtuneen käsittelyyn ennen kuin kykenevät niin läheiseen kontaktiin herkän keskosvauvan kanssa, josta ei tiedetä, selviääkö tämä hoidoista huolimatta. Isät voivat olla shokissa tilanteesta, mutta he kykenevät tilanteesta huolimatta toimimaan ja sitoutumaan hoitoon sekä antamaan lapselle tasapainoista ihokontaktia ja hoitoa. Isällisen ihokontaktin on todistettu olevan turvallinen ja tehokas keino vauvan lämmönsäätelyssä sekä sydän- ja keuhkoverenkierron tasoittamisessa. Isät myös lämmittävät kehollaan vauvoja enemmän kuin äidit. Nykyaikana vastasyntyneet sektiovauvat voivat parhaiten päästessään ihokontaktiin isän kanssa heti syntymän jälkeen. He saattavat jopa yrittää imeä isän rintaa ensimmäisen tunnin aikana, kun äiti on vielä toipumassa leikkauksesta. Isät, jotka ovat kokeneet tällaista varhaista vuorovaikutusta, ovat olleet syvästi liikuttuneita tapahtuneesta ja muodostavat täten erityisen

siteen vauvan kanssa. Äidin toivuttua yleensä jo tunnissa leikkauksesta, voidaan lapsi siirtää äidin rinnalle, jossa lapsi normaalisti jatkaa rinnan ja varhaisen vuorovaikutuksen hakemista (Kangaroo Mother Care, hakupäivä 26.12.2012).

3.4 Non-verbaalinen eli sanaton viestintä

Kyky sanattomaan viestintään on tärkeä osa ihmisen kasvua sosiaalisesti yksilöksi. Yhtä tärkeää on myös ymmärtää sanatonta viestintää. Lapset kehittävät näitä taitoja koko lapsuusikänsä ja se on tärkeä osa heidän kehitystään vauvasta asti. Vauvat ilmaisevat kokemuksiaan ja ymmärrystään tilanteista, tapahtumista ja ihmisistä ympärillään sanattoman viestinnän avulla, kunnes kykenevät ilmaisemaan asioita myös sanallisesti. Tämä viestintätapa on tärkeä keino seurata lapsen sosiaalista, emotionaalista ja kognitiivista kehitystä. Monet sanattoman viestinnän merkit ilmenevät ennen kuin lapsi oppii puhumaan, mutta vanhemmat eivät usein kiinnitä niihin huomiota, sillä yleisesti ottaen odotetaan enemmän sitä, että mikä on ensimmäinen lapsen lausuma sana. Joskus vastaamme tiedostamattamme vauvan sanattomaan viestintään, joskus taas saatamme jättää viestit huomioimatta, toisinaan taas ymmärrämme ne täysin väärin. Sanaton viestintä tapahtuu monin eri keinoin. Näihin keinoihin kuuluvat muun muassa käsien eleet ja liikkeet, katseet, kasvojen ilmeet ja eleet, kosketus, ryhti ja asento, fyysinen olemus, sanaton ääntely sekä tuoksut. Vaikka nämä edellä mainitut sanattoman viestinnän kommunikaatiokanavat ensisilmäyksellä vaikuttavat kovin erilaisilta toisiinsa verrattuna, löytyy niiden väliltä monia yhtäläisyyksiä. Kaikki niistä sisältävät informaatiota siitä, mitä henkilön sisäisessä maailmassa tapahtuu, mitä hän tuntee ja ajattelee (Doherty-Sneddon 2003, 9-11).

Ihminen on sosiaalinen eläin. Vauvat reagoivat syntymästään lähtien kasvoihin, ääniin ja kosketukseen. Vauvoilla on myös paljon sisäsyntyisiä ominaisuuksia, joilla he saavat aikuiset pidettyä tarkkaavaisina vauvan tarpeita kohtaan. Monet tutkimukset ovat osoittaneet selkeitä todisteita siitä, että laadukkaalla kommunikaatiolla on hyödyllisiä vaikutuksia sosiaaliselle, emotionaaliselle ja psyykkiselle kehitykselle. Kaksi tärkeintä ominaisuutta hyvässä ja laadukkaassa sanattomassa viestinnässä ovat havaintokyky ja reagoitokyky. Havaintokyvyllä tarkoitetaan vanhemman kykyä ymmärtää vauvan tarpeita ja haluja. Reagoitokyvyllä puolestaan tarkoitetaan todennäköisyyttä, että vauvan tarpeisiin ja haluihin reagoidaan asianmukaisesti. Syntymän jälkeen ainoa vihje siitä, mitä vauva haluaa tai tarvitsee on se, mitä vauva tekee.

Lapsen kehittyessä sanattoman viestinnän merkit yhdistyvät puheeseen, mutta pysyvät edelleen ratkaisevan tärkeinä osina lapsen kommunikaatiota (Doherty-Sneddon 2003, 12-14).

Varhainen vuorovaikutus ei ole pelkästään fyysistä olemista ja tekemistä, vaan se on myös sanatonta viestintää vauvan kanssa. Tämä non-verbaalinen eli sanaton viestintä pitää sisällään muun muassa ilmeet, eleet, katseet, äänenpainot ja –sävyt ja ne ovat kaikki tärkeitä kommunikaatiokeinoja. Vauvat ovat näiden sanattoman viestinnän erojen ja yhtäläisyyksien tarkkailun mestareita. Vauvalla on kyky erottaa jopa millisekunnin viive käyttäytymisessä, jos se poikkeaa jollain tapaa totutusta tai aikaisemmasta käyttäytymisestä vastaavassa tilanteessa. Nämä muutokset saavat vauvassa aina aikaan erilaisia reaktioita ja nämä reaktiot voivat saada vauvan esimerkiksi uteliaaksi tai varovaiseksi (Tamminen 2004, 51-53).

Tammisen (2004, 51) mukaan vauvalle ovat vuorovaikutuksen osia muun muassa se, miten äiti koskettaa häntä, millä äänellä äiti hänelle puhuu, miten äiti samalla vahingossa tönäisee tuolia, koskettaa hiuksiaan, korjaa puseronsa kaulusta tai hajamielisenä katsahtaa ulos ikkunasta. Vauva ymmärtää aluksi puheenkin niin sanotusti yhdeksi ”eleeksi” muiden joukossa. Sanaton kanssakäyminen on kaiken perusta. Oli sitten kyse miten läheisestä ihmissuhteesta ja missä elämänvaiheessa tahansa, sitä merkittävämpi rooli ei-sanallisella viestinnällä on (Tamminen 2004, 51-53).

3.5 Mentalisaatio ja reflektiivisyys

Pajulo ja Pyykkönen (2011, 71) kirjoittavat mentalisaatiosta, jolla tarkoitetaan ihmisen kykyä havaita, tulkita ja kuvata toisen toimintaa mielen tilojen kautta mielen käsittein. Mentalisaatiokyvyn omaavalla henkilöllä on tällöin kyky ymmärtää, että jokaisen ihmisen omat ajatukset ohjaavat häntä itseään ja henkilö kykenee erottamaan toisten ihmisten tunteet ja ajatukset omistaan. Kirjoittajien mukaan heti syntymän jälkeisistä hetkistä lähtien vauvalla on valmius kehittää omaa mentalisaatiokykyään, eli itse kyky on ihmisellä synnynäinen. Siihen, miten pitkälle ja kuinka monipuoliseksi tämä kyky kehittyy, vaikuttavat varhaiset vuorovaikutuskokemukset ja –suhteet sekä hoivaympäristö. Mikäli vanhemmilla ei ole mentalisaatiokykyä, ei sitä myöskään vauvalle kehity. Jotta mielen erilaisten tilojen monipuolinen

ymmärtäminen mahdollistuu, tulee mentalisaatiokyvyn olla toimiva. Tällöin henkilöllä on mahdollisuus leikitellä sekä omien ajatusten, että tunteiden kanssa, mutta myös toisten ajatusten ja tunteiden tulkinnoilla. Kirjoittajat kertovat edellä mainitun kyvyn olevan luovuuden taustalla. Mentalisaatio toimii myös suojana ja puskurina ristiriitaisissa tilanteissa. Jos mentalisaatiokyky on toimiva, kykenee henkilö muun muassa arvioimaan ja mielessään punnitsemaan, mistä syistä johtuen toinen henkilö voisi mahdollisesti olla suuttunut tai vihainen. Mikäli mentalisaatiokyky puuttuu, voi henkilö kokea toisen osapuolen vihausuuden musertavana ja loppumattomana tilana (Pajulo & Pyykkönen 2011, 71-73).

Pajulo (2004, 2544) kirjoittaa mentalisaation liittyvän oleellisesti itsen eli selfin kehitykseen, rakentumiseen, suhteisiin toisten ihmisten kanssa sekä yhteisöön osallistumiseen. Mentalisaatioon läheisesti liittyvää ja sen konkreettisesti havaittavissa olevaa osaa kutsutaan reflektiiviseksi kyvyksi (reflective functioning) eli peilaukseksi (Pajulo 2004, 2544). Peilauksella tarkoitetaan yksinkertaistettuna vauvan silmiin katsomista. Tällä on vauvan ja vanhempien yhdessäolossa ajoittain erityinen merkitys. Katsoessaan toista ihmistä silmiin, näkee katsoja itsensä lisäksi vastapuolen katsomassa katsojaa itseään. Tällöin katsoja näkee itsensä toisen silmissä sellaisena mielikuvana, kuin hänet nähdään. Tämä mielikuva heijastuu ihmisen katseesta ja silmistä, joiden kerrotaan olevan ”sielun peilit”. Silmät toimivat varhaisessa vuorovaikutuksessa juurikin kaksisuuntaisena peilinä. Peilaus tarkoittaa juuri katseen kautta jaettavaa emotionaalista reflektiota omasta emotionaalisesta tilasta. Tällöin se, mitä vauva näkee katsoessaan vanhempiensa silmiin, heijastaa vanhemman tunnetilasta vauvalle sen, miten vanhempi kokee vauvan tunnetilan. Tämä kasvattaa vauvan ”itseymmärrystä” ja ”käsitystä” itsestään. Vauva ja vanhempi voivat hetkittäin ”uppoutua” haltioituneena toistensa silmiin ja katseisiin, jolloin katse kertoo muun muassa erityisestä ilosta ja mielihyvästä. Aikuisena tällainen vastaava kokemus ja kokonaisvaltainen tunnetila voidaan kokea esimerkiksi rakastuessa. Peilaus mahdollistaa myös lapselle tämän kasvaessa oppimisen siten, että äiti katsoo lastaan tietyllä tavalla lapsen kokiessa tiettyjä tunnetiloja. Esimerkiksi lapsen ollessa väsynyt, äiti katsoo häntä tietyllä tavalla ja kertoo lapsen olevan varmasti nyt väsynyt, tai esimerkiksi lapsen ollessa surullinen, äiti katsoo lasta toisella tavalla ja kertoo lapsen olevan surullinen. Tällöin lapsi oppii yhdistämään tietyn tunteen esimerkiksi väsymykseksi tai suruksi ensin katseen merkityksen kautta ja myöhemmin yhdistettynä sanaan (Tamminen 2004, 56–57).

Vauvan omien tunnetilojen ja kokemusten peilaamisen lisäksi reflektiivisyydellä eli peilaamisella tarkoitetaan myös vanhemman omien lapsuuden kokemusten peilaamista nykyhetkeen. Pajulo (2004, 2544) kirjoittaa peilauskyvyn viittaavan kykyyn havainnoida, ymmärtää ja luoda perspektiiviä henkilön omaan kokemukseen, mutta samanaikaisesti myös kykyyn vastaanottaa, säädellä ja kokea täysiä tunteita. Kun henkilön kyky peilata on kehittynyt, on sille ominaista asioiden monipuolinen käsittely sekä yhdistely. Tämä puolestaan kertoo tunne-elämän rikkaudesta sekä kyvystä arvostaa ihmisten välisten tunteiden moni erilaisia vivahteita (Pajulo 2004, 2544).

Reflektiivisyys ei ole vauvoilla synnynnäistä, vaan se kehittyy ainoastaan toisten, vauvaa kehittyneempien mielten varassa. Yksi vauvan varhaisten ihmissuhteiden tehtävä onkin niin sanotusti ”järjestää” vauvalle sellainen ympäristö, jossa oman ja myös toisten ihmisten mielen ymmärtäminen voi kehittyä (Pajulo 2004, 2544).

3.6 Previewing eli ennakointi

Ennakoinnilla tarkoitetaan vanhemman ennakointia siitä, mitä vauva ei vielä osaa, mutta jonka hän kohta jo hallitsee. Aikuinen käy mielessään ja toiminnoissaan läpi sitä, missä kehitysvaiheessa lapsi on tällä hetkellä ja missä hän juuri nyt tarvitsee vielä vanhemman apua sekä mistä asioista lapsi selviää jo itse. Vanhempi on tällöin aina yhden askeleen lasta edellä ja osaa siten ennakoida tulevaa kehitystä sitä vahvistaen. Tällainen ennakointi on yleisesti ottaen vanhemmalle intuitiivista toimintaa, mutta ennakointi edellyttää erityistä hienovaraisuutta ja vuorovaikutuksellista herkkyyttä lapsen kanssa. Mikäli aikuinen ennakoi jotakin kehitystapahtumaa liian voimakkaasti, liian aikaisin tai muutoin väärään aikaan, ei se auta lasta kasvamaan ja kehittymään. Mitä pienempi lapsi on kyseessä, sitä vuorovaikutuksellisesti herkempi vanhemman tulee tilanteesta olla (Tamminen 2004, 57-58).

3.7 Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys lapsen kehitykselle

Vauvan ja tämän vanhempien välille kehittyy yleensä luonnostaan turvallinen kiintymyssuhde. Vauva tarvitsee aikuisten välitöntä apua muun muassa olojensa ja tunteidensa sietämiseen, ymmärtämiseen ja järjestämiseen. Uudistuneiden tutkimusmenetelmien avulla on päästy selvittämään muun muassa hermoston rakennetta sekä hermovälittäjäaineiden ja hormonien kulkureittejä. Nämä edellä mainitut rakentuvat ja vakiintuvat jo lapsen ollessa hyvin pieni. Tämä rakentuminen ja vakiintuminen tapahtuvat vauvan vuorovaikutuskokemusten perusteella. Näihin vuorovaikutuskokemuksiin kuuluvat muun muassa se, miten vauvaa pidetään sylissä, puhutellaan ja miten häntä katsotaan. Psykologi ja lasten yksilöpsykoterapeutti Marja Kivirauma kertoo Sue Gerhardtin (2007, 5-6) kirjassa myös tutkimustulosten vakuuttavan yhä enenevässä määrin kiintymyspsykologian merkityksestä. Kivirauman mukaan on edelleen helpompi ymmärtää varhaisten tunnekokemusten vaikutusten pysyvyys, kun ymmärrämme niiden tavan kirjautua elimistön rakenteeseen ja toimintatapoihin (Kivirauma 2007, 5-6).

Ihmisaivojen rakenteellinen kehittyminen tapahtuu jo raskausaikana, mutta toiminnallinen kehitys tapahtuu vasta syntymän jälkeen. Toiminnallisella kehityksellä tarkoitetaan hermosolujen tapaa toiminnassa liittyä toisiinsa sekä sitä, miten kehityksen jatkumisen myötä yhä laajemmat toiminnalliset yhteydet muodostuvat eri aivoalueiden välille. Tämän lisäksi aivoissa tapahtuu myös integroitumista eli erillisten toiminnallisten yksiköiden yhtymistä yhä laajemmiksi toiminnallisiksi kokonaisuuksiksi. Lapsen kasvaessa kehityksessä havaittavat kehitystasohyppäykset ovat juuri edellä mainittua integroitumista (Mäntymaa & Puura 2011, 18).

Vauvan aivoissa tapahtuvaa toiminnallista kehittymistä eli synapsien syntymistä tai kehittymistä toiminnallisiksi sekä ylimääraisten synapsien karsiutumista ohjaavat vauvan saamat kokemukset ympäröivästä maailmasta. Nämä kokemukset keskittyvät vauvalla juurikin hoivakokemuksiin sekä muuhun vuorovaikutukseen vanhemman kanssa. Tutkimuksissa on havaittu, että äidit useimmiten kätisyydestään riippumatta tuudittavat vauvaa vaistomaisesti vasemmalla käsivarrellaan. Tämän oletetaan johtuvan emotionaalisen kommunikoinnin helpottumisen vuoksi, sillä on tutkitusti todistettu vasemman korvan tunnistavan paremmin musiikkia sekä puheen melodisia osatekijöitä, erityisesti erilaisia puheeseen liittyviä tunnesävyjä. Oikea korva puolestaan tunnistaa paremmin puheen erilaisia rakenteita. Kun vauvaa siis tuuditetaan vasemmalla käsivarrella, on vauvan

vasen korva vapaana kuulemaan juurikin näitä edellä mainittuja puheen eri tunnesävyjä. Usein vanhemmat puhuvat vauvalle luonnostaan ilmeikkäästi, käyttävät erilaisia intonaatioita eli puheen melodioita tai sävelkulkuja sekä hoivakieltä (Mäntymaa & Puura 2011, 18, 21-22).

Vastasyntyneen aistit toimivat eri tavalla kuin meillä aikuisilla. Vastasyntyneellä ne ovat herkistyneet kaiken kahden, toisiaan lähellä olevan ihmisen välillä tapahtuvan havainnoimiseen. Vauvan vanhemmat säätelevät sen, mitä vauvalle tapahtuu ja miten hän tapahtumat kokee. Samalla vanhemmat muokkaavat vauvan aivosolujen ja niiden välisten yhteyksien rakentumista, tällöin mahdollistuu vauvan fyysinen ja psyykinen kehitys, niiden suunta ja nopeus (Tamminen 2004, 24–26).

Ihmisen ”sosiaaliset aivot”, yksilön tunne-elämän tyyli ja tunneperäiset voimavarat muotoutuvat raskauden ja kahden ensimmäisen elinvuoden aikana. Mikäli lapsen kehitys ei ole suotuisaa varhaisina vuosina, saattaa lapselle kehittyä myöhemmin muun muassa sosiaalisia ja tunnepohjaisia ongelmia. Tapojamme olla suhteessa toisiin ihmisiin ja kykyä tulla toimeen vaihtelevien tunteiden kanssa muovaavat varhaiset kokemuksemme. Nämä näkymättömät suhdemallit kehittyvät meille jo vauvaiässä ja ohjaavat elämäämme tiettyyn suuntaan. Esimerkiksi huonosti hoidetun ja hyvin hoidetun vauvan välillä on havaittavissa eroavaisuuksia siten, että huonosti hoidetulle vauvalle syntyy herkempi vaste stressiin ja erilaiset biokemialliset mallit hyvin hoidettuun vauvaan verrattuna. On mahdollista, että jopa aivot jättävät kehittymästä iän mukaisella tavalla, mikäli vauvalla ei ole siihen soveltuvia ja oikeita kehitysolosuhteita. On kuitenkin tärkeä muistaa, että lopputulos riippuu paljon enemmän äidistä ja isästä kuin vauvasta itsestään, miten lapsi kehittyi (Gerhardt 2007, 14–15, 26–27, 32).

Tunteilla on keskeinen vaikutus aivojen kehittymiseen. Mieltä voidaan kuvailla yksinkertaistetusti informaation ja energian virraksi, jonka ohjaaminen on tunteiden tehtävä. Mieli puolestaan syntyy erilaisten ihmissuhteiden sekä aivojen toiminnallisen kehityksen yhteydestä. Yksilölliset vuorovaikutuskokemukset synnyttävät jokaisen ihmisen aivoissa yksilöllisen neuroniyhteyksien verkon ja sen toiminnasta syntyvät mielen prosessit. Eri aivoalueiden toiminnallisten yhteyksien syntyminen mahdollistaa terveen mielen kehittymisen. Mikäli vuorovaikutuskokemukset ovat negatiivisia tai haitallisia, ei yhteyksien muodostumista tapahdu ja lapsen mielen kehittyminen häiriintyy eikä siten toimi optimaalisella tavalla (Mäntymaa & Puura 2011, 19).

4 ISYYDEN MONET ULOTTUVUUDET

4.1 Perhevalmennus ja neuvolatoiminta

Perhevalmennusta alettiin kehittää noin 40 vuotta sitten, jonka seurauksena vanhemmuuden tukemista on alettu pitää tärkeänä osana neuvolatoimintaa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 13). Perhevalmennusta voidaan nykyaikaisessa muodossaan pitää vauvaa odottavien pariskuntien oppimistilanteena, jossa heidän on mahdollista oppia erilaisia asioita muun muassa raskauteen, synnytykseen, naiseuteen ja äitiyteen sekä miehisyyteen ja isyyteen liittyen. Perhevalmennuksella tarkoitetaan siis lasta odottavien, synnyttävien ja kasvattavien perheiden ohjausta sekä valmentamista siihen asti, kun lapsi täyttää vuoden. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että ohjaus ja tukeminen päättyvät vuoden ikään mennessä, vaan valmennus –nimitys sopii paremmin tähän vanhemmuuden varhaisempaan vaiheeseen. Hyvin toteutettuna perhevalmennus on ennaltaehkäisevää ja perheen omia voimavaroja vahvistavaa toimintaa, joka ennaltaehkäisee mahdollisia myöhemmin tapahtuvia ja kalliimpia avuntarpeita. On olennaista muistaa, että perhevalmennus kuuluu äitien lisäksi myös isille, uudelleensynnyttäjille sekä myös pienemmille ryhmille, kuten seksuaali- ja kulttuurivähemmistöön kuuluville henkilöille ja monikkoperheille (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen 2009, 9-11, 37).

Perhevalmennuksen sisältö on paikkakuntakohtainen, mutta pääsääntöisesti valmennuksissa käydään läpi muun muassa raskauden normaaliin kulkuun, synnytykseen, synnytyspelkoihin, seksiin sekä imetykseen ja vauvanhoitoon liittyviä asioita. Edellä mainittujen lisäksi perhevalmennuksessa keskitytään myös isyyteen. Yleisesti ottaen isät odottavat saavansa tietoa, valmentautumista tulevaan isyyteen sekä myös kokemusten ja omien tunteiden käsittelyä. Isät kokevat myös kaipaavansa neuvoja, kuinka isät voisivat auttaa puolisoaan synnytyksessä. Perhevalmennuksien isäryhmien suosituimpia aiheita ovatkin edellä mainituista syistä johtuen muun muassa isän rooli raskauden ja synnytyksen aikana sekä lapsen hoidossa, lapsen syntymän tuomat muutokset, isäksi kasvaminen, isän suhde lapseen, vanhempien välinen parisuhde ja vanhemmuus sekä joissakin ryhmissä myös isien oma terveys. Edellä mainittujen

lisäksi olisi tärkeää nostaa esille myös isien omat tuntemukset, ajatukset ja kokemukset isyydestä (Haapio ym. 2009, 12-13).

Suomessa neuvolatoiminnan tavoitteena on edistää sekä lasten fyysistä että psyykkistä terveyttä ja myös koko perheen hyvinvointia. Äitiysneuvolan yksi perimmäisistä tarkoituksista on auttaa vanhempia tulevaan vanhemmuuteen valmistautumisessa. Tämän valmistautumisen aikana neuvolakäynneillä tulisi ottaa aina myös isät ja tulevien vanhempien välinen parisuhde huomioon. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 13). Vaikka Suomessa on neuvolatyössä jo pitkään kiinnitetty valtakunnallisesti huomiota vanhemmuuden tukemiseen, ovat isät siitä huolimatta jääneet hieman toissijaiseen asemaan ja sivustaseuraajiksi äiteihin verrattaessa. Sosiaali- ja terveysministeriö keräsi vuoden 2006 aikana tutkimusaineistoa, jossa selvitettiin miten valtakunnallisesti äitiys- ja lastenneuvoloissa tapahtuu isien tukeminen, mitä toimintatapoja siihen käytetään, terveydenhoitajien valmiuksia isien tukemiseen ja isätyön kehittämistarpeita. Tutkimukseen osallistui 421 neuvolaa. Tutkimustuloksista selvisi, että isien tukemiseen kiinnitetään yhä enenevässä määrin huomiota ja isien neuvolakäynnit ovat myös olleet selvässä kasvussa. Osa neuvoloiden työntekijöistä pitää isien kohtaamista jopa haasteellisena. Suurimmalle osalle terveydenhoitajista isien tukeminen on kuitenkin tärkeä asia, he kokevat isien tukemisen luontevaksi ja osaksi omaa työtään. Tutkimuksen mukaan terveydenhoitajat kuitenkin kokevat onnistuneensa tyydyttävästi arvioidessaan omaa onnistumistaan isien tukemisessa. Isäryhmien järjestäminen tutkimuksen aikaan oli harvinaista ja reilu kolmannes vastanneista terveydenhoitajista järjesti iltavastaanottoja, jotta isien tavoittaminen mahdollistui. Isien tukemisen keskeisiin aiheisiin kuuluivat vanhemmuus, isän suhde lapseen sekä isän roolin tukeminen. Isätoiminnan tukemiseen kaivattiin kuitenkin enemmän terveyskeskuksen johdon tukea (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 3-4).

Tutkimukseen osallistuneista terveydenhoitajista suurin osa piti omia valmiuksiaan isien tukemiseen täysin tai melko riittävinä, mutta tästä huolimatta kaksi kolmesta hoitajasta koki kaipaavansa tai tarvitsevänsä lisää koulutusta ja aineistoa. Vaikka isien tukeminen koko ajan kehittyy, on kuitenkin huolestuttavaa huomata, miten suuria eroja neuvoloiden välillä yhä edelleen on. Nämä erot ovat merkki epätasa-arvosta niin isien kuin myös perheiden näkökulmasta. Isien käynnit neuvolassa lapsen kanssa ovat lisääntyneet, mikä omalta osaltaan kertoo isien sitoutumisesta lapseen ja myös isien omaan rooliin vanhempana. Neuvolatyön haasteena onkin kehittää edelleen toimivampia ja monipuolisempia tapoja tukea isiä ja ottaa heidät huomioon.

Yleisesti äitiys- ja lastenneuvola mielletään äideille ja lapsille suunnattuna paikkana ja palveluina, joka omalta osaltaan vaikeuttaa isien osallistumista nostamalla osallistumisen kynnyistä erityisesti ensimmäistä lastaan odottavissa perheissä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 3-4).

4.2 Isyys ja vanhemmuus

Kari Ilmonen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 9) kirjoittaa esipuheessaan isyyden olevan uusiutuva luonnonvara ja yhteiskunnallinen ilmiö, sillä se koskettaa kaikkia meitä. Jokaisella meistä on isä ja osalla miehistä on mahdollisuus tulla itse isäksi. Isyys tarkoittaa samalla myös vanhemmuutta, joka pitää sisällään moninaisia asioita ja vastuuta. Vanhemmuus itsessään on jokaiselle vanhemmalle yksilöllinen kokemus ja molemmilla vanhemmilla, isällä ja äidillä, on yksilöllinen suhde lapsen kanssa. Isän ollessa osallistuva ja vastuuntuntoinen vanhempi, vahvistaa hän samalla äidin omaa äitiyttä ja mahdollistaa siten molempien vanhempien hyvän, yhteisen vanhemmuuden (Ilmonen 2008, 9).

Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksestä (2008, 14-16) ilmenee, että isyyden tukemiseen on kehitetty 2000-luvun aikana useita eri laatusuosituksia, ohjeistuksia, oppaita, toimintaohjelmia ynnä muita, joita noudattamalla isyyden tukeminen neuvolatoiminnan yhteydessä raskauden ja synnytyksen aikana mahdollistuisi.

Helinä Mesiäislehto-Soukka (2005, 5) on haastatellut isiä heidän kokemuksistaan perheenisäyksen liittyen. Tutkimuksen mukaan isät kokivat perheenisäyksen merkitsevän kodin rakentumista ja rakentamista, iloa ja onnea, mutta myös vastuuta ja huolta, kasvamista isänä sekä kehittymistä miehenä ja kaikki muutokset vaativat sopeutumista uuteen tilanteeseen. Mesiäislehto-Soukan (2005, 5) tutkimuksen mukaan se miten isät kokevat perheenisäyksen, vaikuttaa heidän omat kokemuksensa lapsuudesta, isäksi kasvamisen, omat kasvatuskokemukset ja isänä toimiminen. Miehen ja hänen vaimonsa välinen parisuhde luo perustan kodin ilmapiirille. Isät kokivat tutkimuksen mukaan odottavan perheen kohtaamisen ja hoidon koettiin äitisuuntaiseksi ja arvokkaaksi mutta isät ohittavaksi (Mesiäislehto-Soukka 2005, 5).

Oman haasteensa isyyteen ja sen toteuttamiseen käytännössä tuovat myös yhteiskunnalliset seikat. Näillä seikoilla tarkoitetaan muun muassa isän työllistymistä sekä tasavertaista vanhempainvapaan mahdollisuutta, jolloin mahdollistuu niin äidin kuin isänkin tasa-arvoisuus niin työmarkkinoilla kuin myös perheen normaalissa arjessa kotona. Isyyteen ja sen kehittymiseen vaikuttavana tekijänä toimii myös lapsiperheiden palvelujärjestelmä, jolla on mahdollisuus isyyden ja vanhemmuuden tukemiseen tai niiden kehittymisen estämiseen, riippuen palvelujärjestelmän laadusta ja toimivuudesta. Usean vuoden ajan on tehty erilaisia toimenpiteitä, muun muassa perhepoliittisia uudistuksia ja palvelujärjestelmän toiminnallisia muutoksia, joilla mahdollistetaan isyyden näkyvyyden ja isyyden toteuttamisen mahdollistuminen. Lapsiperheiden palvelujärjestelmä kehittyi jatkuvasti paremmin isiä huomioonottavaksi sekä isän ja lapsen välistä suhdetta tukevaksi. Neuvolajärjestelmällä on kuitenkin edessään vielä haasteita, jotka voittamalla voidaan mahdollistaa toiminnan kehittyminen enemmän isäystävälliseen suuntaan (Ilmonen 2008, 9-10).

Haapio, Koski, Koski ja Paavilainen (2009, 37) viittaavat tekstissään Huttuseen ja Hämäläiseen (1993) kirjoittaessaan, että isät voidaan luokitella neljään erilaiseen isätyyppiin: poissaolevaan, perinteiseen, avustavaan ja uudenlaiseen isään seuraavasti:

- - Perinteinen isä toimii kotona pomon lailla. Isyys on hänelle perheeseen kuulumista, käytettävissä olemista ja merkittäviin kysymyksiin puuttumista. Perinteinen isä tuntee vastuuta etenkin raha-asioissa ja kurinpitokysymyksissä eikä tingi urasuunnitelmista eikä harrastuksista, koska lapsenhoito on äidin vastuulla. Varsinkin keski-ikäiset pitävät perinteistä isyyttä tavallisena. Poissaoleva isä on nimensä mukaisesti poissa perheensä arjesta esimerkiksi työn vuoksi, jolloin sekä kasvatusvastuu että vastuu kotitöistä jää äidille. Poissaoleva isä saattaa olla paikalla fyysisesti mutta poissa psyykkisesti. Avustava isä osallistuu kotitöihin ja lasten kasvatukseen sekä hoitoon mutta mieltää itsensä lähinnä äidin apulaiseksi ja henkiseksi tueksi. Uusi isä pyrkii tietoisesti täysimääräiseen isyyteen. Tässä isätyypissä isyyttä pidetään lähes välttämättömänä miehen aikuistumiselle ja henkiselle kasvulle. Lapsen ajatellaan tarvitsevan molempia vanhempiaan ja katsotaan, että isä voi luoda lapseen samanveroisen suhteen kuin äiti. Uudelle isälle koti-isyys voi olla palkkatyön vaihtoehto. - - (Haapio ym. 2009, 38-39).

Äitiys nähdään usein lapsen kehityksen kannalta ensisijaisen tärkeänä ja tutkimuksissa onkin pyritty osoittamaan isien erilaisuutta äiteihin verrattuna. Isien ja isyyden ominaislaatuista ei kuitenkaan tutkimuksissa ole pystytty osoittamaan, mikä puolestaan on osittain seurausta isän

muuttuneesta roolista perheessä. Perinteinen käsitys isästä kurinpitäjänä ja taloudellisen vastuun kantajana on kokenut valtaisan suuria muutoksia vuosikymmenten aikana, kun isien rooli on muuttunut edellisestä kuvauksesta muun muassa lasten leikkisäksi toveriksi. Tätäkin uudempi käsitys on hoivaava mies ja isä. Isyyden tutkimusta on vaikeuttanut myös muun muassa perherakenteiden jyrkät muutokset, sillä avioerojen määrä on noussut huimasti muutaman kymmenen vuoden aikana ja yhä useampi lapsi joutuu kasvamaan osittain tai kokonaan erossa omasta biologisesta isästään (Sinkkonen 2003, 261). Kuuluipa lapsen biologinen isä perheen arkipäivään tai ei, vaikuttavat monet häneen kohdistuvat ajatukset ja mielikuvat äidin ja lapsen väliseen suhteeseen ja edelleen lapsen myöhempään kykyyn muodostaa muun muassa toverisuhteita (Sinkkonen 2003, 266).

Isä ja äiti muodostavat molemmat omanlaisensa yhteyden lapseen jo heti ensimmäisistä syntymän jälkeisistä päivistä lähtien. Miehellä isänä on käytössään yhtä paljon erilaisia varhaisen vuorovaikutuksen keinoja kuin äidilläkin vauvan kanssa, eivätkä vanhemmat siinä määrin juurikaan eroa toisistaan. Isät muun muassa hymyilevät, hellivät, keinuttelevat vauvaa, puhuvat pehmeällä äänellä ja matkivat vauvan eleitä ja ilmeitä. Missä äidin ja isän tavat eroavat toisistaan, on yleensä leikkimistyyli. Äidit ovat yleisesti ottaen hellävaraisempia, he puhuvat vauvalle paljon ja esittelevät muun muassa erilaisia leluja ja esineitä ja kertovat vauvalle niiden nimiä. Isät puolestaan ovat huomattavasti äitejä fyysisempiä ja puhuvat yleensä äitejä vähemmän (Sinkkonen 2003, 263).

Pajulo ja Pyykkönen (2011, 71) kirjoittavat, että ajattelua ja ajattelun pohdintaa pidetään perusinhimillisenä piirteenä, joka erottaa ihmisen eläinkunnasta. Ajattelun pohdintaan liitetään termi mentalisaatiokyky, josta Pajulo ja Pyykkönen (2011, 71) kirjoittavat seuraavaa:

- - Mentalisaatiokyky varhaisessa vanhemmuudessa tarkoittaa vanhemman kykyä pohtia lapsensa kokemusta ja tunnetta erilaisissa arkipäivän tilanteissa jopa raskaudesta lähtien. Se tarkoittaa halua kurkistaa lapsen ilmiäytymisen taakse. Se ohjaa pohtimaan, mitä lapsi kokee, kun hän toimii. Lisäksi se auttaa miettimään vaihtoehtoisia selityksiä käyttäytymiselle. Koskaan emme voi olla varmoja toisen ihmisen kokemuksista, halusta, toiveista ja tarkoitusperistä, mutta mentalisaatiokyky tarkoittaa ponnistelua sen tavoittelemiseksi ja kykyä arvostaa tätä ponnistelua. Tällainen pohdinta on monille vanhemmille spontaania ja luonnollista, mutta ellei se ole riittävää, seuraukset ovat vakavat. Mentalisaatiokyvyn puutteet aiheuttavat lapsen käyttäytymisen väärintulkintoja,

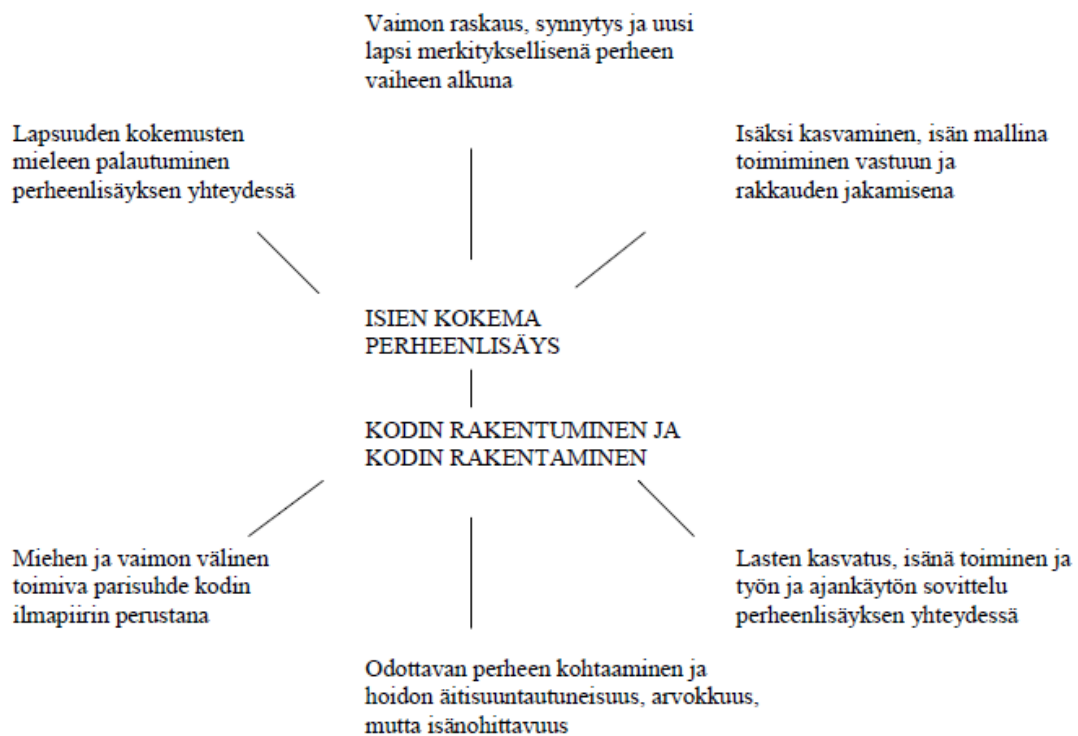
molemminpuolista pettymystä, vuorovaikutusongelmia ja jopa lapsen laiminlyöntiä ja pahoinpitelyä. - - (Pajulo & Pyykkönen 2011, 71).

4.3 Isäksi kasvaminen

Isän roolin ja tehtävän muuttuminen muutaman vuosikymmenen aikana aiheuttaa nykypäivänä isissä hämmennystä ja neuvottomuutta. Aiemmin perheen talouden ja aineellisen hyvinvoinnin huolehtijan sekä auktoriteetin asemassa ollut isän rooli on muuttunut nykypäivän tasa-arvoisessa yhteiskunnassa. Sinkkonen (2011, 115) viittaa tekstissään tunnettuun isyystukija Michael Lambiin kirjoittaessaan, ettei vanhemman sukupuolella juurikaan ole vaikutusta vauvan tai lapsen hyvinvoinnin kannalta tarkasteltuna, vaan vanhemmalta saamansa läheisyys, hoiva ja huolenpito ovat tärkeämpiä asioita. Isän miehisyydellä ei niinkään ole olennaista merkitystä (Sinkkonen 2011, 115).

Isyys merkitsee monille miehille ennen kaikkea suvun jatkamista ja omien geenien siirtämistä sukupolvelta toiselle. Miehen valmius isyyteen pitää sisällään monia asioita, näistä tärkeimpänä pidetään miehen omaa halua tulla isäksi. Toisena merkittävänä seikkana pidetään parisuhteen tilannetta, lähinnä sen pysyvyyttä sekä kolmantena taloudellista tilannetta. Kaikki miehet eivät sisällytä isyyttä tulevaisuuden suunnitelmiinsa, toisille se taas on aina ollut osa sitä (Sinkkonen 2003, 262).

Helinä Mesiäislehto-Soukan (2005, 118) tekemän väitöskirjatutkimuksen mukaan isyys ja isäksi kasvaminen on miehille moninaista minuuden ja identiteetin muutoksen aikaa. Perheenlisäys on iloinen ja onnellinen kodin rakentamisen ja rakentumisen tapahtuma, joka tuo mukanaan kuitenkin myös huolta ja vastuuta (Kuvio 1.). Tutkimukseen osallistuneet isät kokivat isyyden myös yhdeksi miehen tärkeistä perustehtävistä (Mesiäislehto-Soukka 2005, 118, 122).



Kuvio 1. Isien kokema perheenisäys kodin rakentumisena ja kodin rakentamisena (Mesiäislehto-Soukka 2005, 119).

Raija-Leena Punamäki (2011, 95) kirjoittaa, että vanhemmaksi tuleminen on psyykkisen, mielensisäisen maailman ja sosiaalisen, näkyvän todellisuuden kohtauspaikka. Vauvan syntyminen perheeseen merkitsee molemmille vanhemmille uusia psykologisia, sosiaalisia ja filosofisia kehityshaasteita (Punamäki 2011, 95). Kun miehestä tulee isä ja naisesta äiti, muuttuu heidän elämänsä merkittäväällä tavalla. Sillä hetkellä lapsuus päättyy ja heidän harteilleen nostetaan uudenlainen vastuu, jollaista he eivät ole aiemmin kokeneet. Isäksi tuleminen ja isyys aiheuttavat miehessä ristiriitaisiakin tunteita, sillä raskauden aikana miehen kokemukset ja suhde oman isän kanssa korostuvat. Mies rakentaa isyyttään peilaamalla sitä omiin lapsuuden kokemuksiinsa suhteessaan omaan isäänsä (Sinkkonen 2003, 262).

Isäksi kasvaminen tapahtuu jo raskauden aikana eikä vanhemmuuteen kasvaminen varsinaisesti pääty koskaan, sillä se on elinikäistä. Jokaisen perheeseen syntyvän lapsen kohdalla isä kasvaa vanhemmuuteen ja isyyteen uudelleen (Haapio ym. 2009, 83). Isät kasvavat isyyteen yhtä lailla kuin äidit äitiyteen toivotun ja odotetun raskauden aikana ja molemmat iloitsevat samalla tavoin

kuullessaan sikiön sydänäänet ja tuntiessaan sen liikkeit. Isän mukana olon synnytyksen aikana on todistettu rauhoittavan äitiä ja vähentävän tämän kipulääkkeiden tarvetta. Kokemus itsessään myös lujittaa kahden ihmisen välistä parisuhdetta (Sinkkonen 2003, 262). Myös Raija-Leena Punamäki (2011, 95) kirjoittaa tutkimusten osoittavan, että miehen puolisolleen antaman tuen merkitystä on alettu korostaa. Hänen mukaansa tutkimukset osoittavat isän antaman tuen synnytyksen aikana vähentävän myös aiemmin mainittujen lisäksi äidin pelkotiloja. Lisäksi isän antama tuki tutkimusten mukaan parantaa pariskunnan keskinäistä parisuhdetta vauvavaiheen aikana ja myös varhaista vuorovaikutusta vauvan kanssa. Sekä äitiyden, että isyyden rakentumisesta ja erityispiirteistä kerrotaan raskaus- ja synnytyksen jälkeiseltä ajalta olevan vähän tutkimustietoa. Isyyteen siirtymisen on kuitenkin todettu tapahtuvan biologisista ja sosiaalisista syistä johtuen hitaammin kuin naisilla siirtyminen äitiyteen (Kuvio 1.).



Kuvio 2. Miehen siirtyminen isyyteen ja naisen siirtyminen äitiyteen (Punamäki 2011, 96).

Kuten kuviosta 1 on havaittavissa, äidin odotusaika jakautuu useampaan eri vaiheeseen, kun taas isän odotusaikaan sisältyy vähemmän erilaisia jaksoja. Isäksi tulevan miehen odotusajan vaiheet jakautuvat odottavan äidin raskauden etenemisen ja fyysisen näkyvyyden mukaan. Yleisesti ottaen miehen kiinnostus raskautta ja sen etenemistä kohtaan ei alun tunteiden vuoristoradan jälkeen ensimmäisen vaiheen aikana samalla tavoin lisäännä kuin odottavalla puolisollla. Vähitellen raskauden edetessä ja synnytyksen lähestyessä isän käytöksessä ja

ajattelussa tapahtuu muutoksia, joiden aikana mies kasvaa psyykkisesti isäksi. Aiemmistä sukupolvista poiketen nykyaikana isät ovat yleisesti ottaen tutkimusten mukaan odotukseen ja vauvan hoitoon enemmän osallistuvia, luovat vauvaan syvän tunnesuhteen ja kantavat vastuuta niin vauvan kehityksestä kuin hyvinvoinnistakin. Nykyaikana on olemassa osallistuvien isien ohella myös isiä, joilla on vaikeuksia isäksi kasvamisessa ja vauvan kanssa olemisessa. Tällaiset isät ovat usein fyysisesti läsnä vauvan kanssa, mutta psyykkisesti etäällä. Tähän vaikuttavat muun muassa työelämän suorituspainet (Punamäki 2011, 99).

4.4 Äiti ja isä parisuhteessa

Parisuhde on perheen tukipilari, sen varassa perhe joko pysyy yhdessä tai hajoaa. Parisuhteella tarkoitetaan tässä kahden aikuisen välistä, kiintymykseen ja seksuaalisuuteen perustuvaa suhdetta ja tätä suhdetta pitää koossa rakkaus, läheisyys sekä luottamus kumppaniin (Haapio ym. 2009, 40, 142). Perinteisessä perhekäsityksessä perheeseen kuuluvat isä, äiti ja heidän lapsensa. Perheen äiti ja isä ovat omien vanhemmuusrooliensa lisäksi myös parisuhteessa oleva mies ja nainen. Nainen on miehelle parisuhteessa sekä heidän yhteisen lapsensa äiti, että myös toinen vanhempi (Ilmonen 2008, 9). Yksi neuvolakäyntien perimmäisistä syistä onkin vanhempien auttaminen vanhemmuuteen ja tuleviin muutoksiin valmistautumisessa sekä myös isän roolin huomioon ottaminen ja parisuhteen hoitamisen merkityksen korostaminen. Neuvolakäynneillä pyritään myös tukemaan vanhempia lapsen turvallisessa ja lapsilähtöisessä kasvatuksessa, joka mahdollistuu, kun vanhempien välistä suhdetta, sen toimivuutta ja hoitamista tuetaan hyvin ja riittävästi (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 13). Kaksi toistaan rakastavaa ihmistä asettaa itsensä parisuhteessa alttiiksi haavoittumiselle jakamalla koko sisäisen elämänsä puolisonsa kanssa (Haapio ym. 2009, 37).

Raskausaikana odottavan äidin hormonitasapaino heittelee ja aiheuttaa äidille mielialan vaihteluita ja myös ajoittain seksuaalista haluttomuutta, mutta he voivat tuonakin aikana kaivata hellyyttä ja läheisyyttä miehensä kanssa. Miehet puolestaan voivat kokea seksuaalista haluttomuutta ja arastelua yhdyntää kohtaan siitä syystä, että he pelkäävät satuttavansa puolisonsa sisällä kasvavaa vauvaa. Olisikin tärkeää ottaa puheeksi esimerkiksi perhevalmennuksen yhteydessä naisen anatomia ja kertoa odottaville pareille vauvan olevan suojassa siten, että yhdynnässä sikiötä ei voida vahingoittaa. Seksuaalisuutta voidaan

haluttomuusjaksoilla ja raskausaikana ylipäänsä ylläpitää pienillä hellyyden osoituksilla aina tilaisuuden tullen esimerkiksi hieronnalla, yhteisillä kylvyillä tai suihkuilla, käsillä tyydyttämisellä ja yhteisillä romanttisilla hetkillä (Haapio ym. 2009, 92-93).



Kuvio 3. Parisuhteen viisi keskeistä osatekijää (Haapio ym. 2008, 95).

Haapio, Koski, Koski ja Paavilainen (2009, 40) kirjoittavat, että suomalaisten avo- ja avioliiton neljä tärkeintä odotusta ovat tasa-arvoisuus, kaikkien osallistuminen perheen päätöksentekoon, kotitöiden tasapuolinen jakaminen sekä yhteiset harrastukset. Ristiriitoja puolestaan aiheuttavat taloustöiden jako, puolisoiden henkilökohtaiset ominaisuudet ja tavat, seksi, vapaa-ajan vietto, talouteen liittyvät asiat, lasten kasvatus sekä työn ja perheen yhteensovittaminen. Perheen vanhempien voidessa parisuhteessa hyvin, heijastuu se myös perheen hyvinvointiin (Haapio ym. 2009, 40). Sinkkonen (2003, 265) viittaa tekstissään Winnicottiin (1964) kirjoittaessaan lapsen aistivan herkästi vanhempiensa välisen suhteen tilan. Mikäli vanhempien välinen parisuhde on kunnossa, myös lapsi itse voi hyvin. Lapsi ei ole siis suhteessa ainoastaan äitiinsä tai isäänsä, vaan myös heidän väliseen suhteeseensa (Sinkkonen 2003, 265).

Vauvan syntymisen jälkeen vanhempien välinen suhde kokee muutoksen romanttisesta ja leikkisästä läheisyydestä päämäärähakuisempaa ja suunnitelmallisempaa kumppanuutta kohden. Vauvan viedessä suuren osan ajasta ja huomiosta, ei vanhemmilla enää ole yhteistä aikaa niin paljon kuin ennen vauvan syntymää vielä oli. Useimmiten vanhempien tyytyväisyys parisuhteeseen heikkeneekin ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen ja parisuhteen ongelmat ovat yleensä suurimmat vauvan ollessa 3-6 kuukauden ikäinen. Tyytymättömyyttä voivat selittää muun muassa parisuhteen osapuolten erilaiset odotukset esimerkiksi arkipäivän asioiden hoidossa ja vanhemmuuteen siirtymisen epätahtisuus (Punamäki 2011, 105-106).

5 PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN JA TYÖOHJELMA

Petri Virtanen (2000, 34) kirjoittaa projektityöstä seuraavaa:

- - Projektityötä koskevassa kirjallisuudessa korostetaan varsin tavallisesti, että projektin kriittiset osatekijät ovat aika (time), kustannukset (costs) ja laajuus/ala (scope). Tavallisesti projektinhallinnan elementit katsotaan koostuvan suunnittelusta, organisoinnista, ohjauksesta ja kontrolloinnista. - - Tavallisesti eri projektinhallinnan ja -johtamisen oppikirjat jakavat projektin elinkaaren ideointivaiheeseen, suunnittelu- ja käynnistysvaiheeseen, tuotanto- ja toimeenpanovaiheeseen ja päätös vaiheeseen. - - *Projekti on kertaluonteinen toimenpide tai hanke, jolla on tietty organisaatio ja resurssit, joka pyrkii toteuttamaan tiettyä ennalta sovittua tehtävää ja joka etenee tiettyjen kehitysvaiheiden (suunnittelu, käynnistäminen, toimeenpano, ohjaus ja arviointi) mukaan sen perusteella, mikä hankkeen tehtäväksi on määritetty.* - - (Virtanen 2000, 34-35).

Kuten niin monessa muussakin yhteydessä, myös projektityössä pätee sanonta ”Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty”. Projektin elinkaari muodostuu perusvaiheista, joita ovat projektin tavoitteiden määrittely, projektin suunnittelu, projektin toimeenpano (mukaan lukien ohjaus, arviointi, kontrollointi ja laadun varmistus) sekä projektin päättäminen. Jokainen projekti on yksilöllinen kokonaisuus, mutta yleisesti ottaen jokaisesta projektista tulisi pystyä erottelemaan määrittelyvaihe, varsinaisen suunnittelutyön valmistelu, toimeenpanon suunnittelu, valvonta/kontrollointi/arviointi ja projektin päättäminen, eli kaikki projektin elinkaaren vaiheet (Virtanen 2000, 73, 77-78).

Tulen toteuttamaan projektin aikataulullisista syistä johtuen yksin. Projektityön tulee olla valmis toukokuun 2013 aikana ja opinnoista valmistumisen ajankohta on kesäkuussa 2013. Projekti on aloitettu vuoden 2012 marraskuussa ja on erinäisten suunnitteluvaiheiden jälkeen edennyt toteutusvaiheeseen, jonka aikana on tarkoitus kirjoittaa opinnäytetyö aiheesta ja aiemmin mainiten valmistua sairaanhoitajaksi kesäkuussa 2013. Projekti vaatii tiukan aikataulunsa vuoksi paljon aikaa päivittäin lähdemateriaalien läpikäymiseen ja kirjoittamiseen sekä jaksamista muiden opintoihin liittyvien tehtävien ja henkilökohtaisen elämän yhteensovittamisessa. Joudun priorisoimaan, organisoimaan ja aikatauluttamaan elämäni tarkasti seuraavan kahden

kuukauden aikana, jotta valmistuminen kesäkuussa 2013 mahdollistuu. Projektin onnistuminen vaatii myös joustavuutta, aikaa sekä hyviä yhteistyömahdollisuuksia OAMK:n ohjaavien opettajien sekä yhteistyökumppanin puolelta. Projektin ja opinnäytetyön ohjaukseen osallistuvat itseni lisäksi OAMK:n Oulaisten yksiköstä lehtori Merja Männistö sekä yliopettaja Liisa Kiviniemi ja Miessakit ry:stä Ilmo Saneri.

Toteutusmalli:

<u>Suoritus</u>	<u>Ajankohta</u>
Aiheen etsiminen	Lokakuu – Marraskuu 2012
Aiheen varaaminen	Marraskuu 2012
Aiheen hyväksyttäminen	Marraskuu 2012
Lähdemateriaalin kerääminen	Marraskuu 2012 alkaen
Projektityön suunnitelman laatiminen	Huhtikuu – Toukokuu 2013
Yhteistyön aloittaminen Miessakit ry:n kanssa	Huhtikuussa 2013
Opinnäytetyön kirjoittaminen	Marraskuu 2012 – Toukokuu 2013
Posterin tekeminen Isyyden Tukeminen – hankkeelle	Huhtikuu – Toukokuu 2013
Valmistuminen	Kesäkuu 2013

6 YHTEENVETO JA POHDINTA

Hoitoalan ammattilaisen näkökulmasta tarkasteltuna isien huomioon ottamista neuvolakäynneillä tulisi parantaa ja rohkaista isiä osallistumaan käynneille painottamalla niiden tärkeyttä myös tulevaan perheenjäsenen luotavan suhteen kannalta. Isän ja vauvan varhaisessa vuorovaikutuksessa ja sen tukemisessa tärkeimpiä asioita ovat mielestäni rakkaus, läheisyys sekä fyysinen ja psyykinen läsnäolo syntymästä lähtien. Vauva vaistoa, mikäli isä ei ole psyykkisesti läsnä ja tällä on vauvan kehityksen kannalta merkittäviä vaikutuksia. On tärkeää muistaa, että isät ovat yhtä tärkeässä asemassa vauvan kehityksen kannalta, kuin äiditkin. Tästä syystä isien osuutta vauvan kasvuun ja kehitykseen ei saisi koskaan väheksyä, vaan tukea myös yhteiskunnallisesti.

Varhaisen vuorovaikutuksen eri osa-alueet ja niiden merkitys ovat kiehtovia asioita, eikä varhaisen vuorovaikutuksen tärkeyttä voida mielestäni painottaa koskaan liikaa. Varhainen vuorovaikutus koostuu monista pieniltäkin tuntuvista asioista, mutta yhdessä ne muodostavat vauvan kehityksen kannalta merkittäviä kokonaisuuksia. Tieto näiden kokonaisuuksien merkityksestä vauvan kehitykselle tulisi mielestäni olla jokaisen vanhemman saatavilla. Tällä mahdollistetaan jokaisen syntyvän vauvan tasapainoinen ja turvallinen lapsuus. Toivon tämän opinnäytetyön ja Miessakit ry:n tekemän tärkeän työn myötä isyyden tukemisen ja isien aseman vauvan hoidossa ja kasvun tukemisessa kasvavan entisestään.

Opinnäytetyön ja projektin tekeminen on ollut psyykkisesti ja fyysisesti raskasta ja aikaa vievää, mutta antoisaa ja opettavaista aikaa. Olen edelleen vahvasti sitä mieltä, että opinnäytetyön aiheen tulee olla kirjoittajalleen tärkeä ja mielenkiintoinen, jotta prosessin jaksaa käydä alusta loppuun asti. Yksi iso osa projektin onnistumisesta on ollut hyvillä yhteistyösuhteilla ja –mahdollisuuksilla OAMK:n ja Miessakit ry:n kanssa. Ilman joustavia, kannustavia ja ymmärtäviä yhteistyökumppaneita tämän opinnäytetyön valmistuminen ei olisi mahdollistunut.

LÄHTEET

Calais, E. Skin-to-skin contact of fullterm infants: an explorative study of promoting and hindering factors in two Nordic childbirth settings. *Acta Paediatrica* 99/2010, 1080-1090.

Doherty-Sneddon, G. 2003. *Children's Unspoken Language*. Philadelphia, PA, USA: Jessica Kingsley Publishers.

Gerhardt, S. *Rakkaus ratkaisee – varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aivojen kehittymiselle*. East Sussex: Routledge.

Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. *Perhevalmennus*. Helsinki: Edita.

Hautamäki, A. 2011. Lapsen kiintymyssuhteet ja niiden vaarantuminen. Teoksessa J. Sinkkonen & M. Kalland (toim.) *Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen*. Helsinki: WSOY, 30-31.

Ilmonen, K. 2008. Isien ja Isyyden tukeminen äitiys- ja lastenneuvolassa. *Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2008:24*. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

International Network of Kangaroo Mother Care. 2008-2012. An Introduction to the Concept of Kangaroo Mother Care. Hakupäivä 27.12.2012 <http://www.skintoskincontact.com/an-introduction.aspx>.

International Network of Kangaroo Mother Care. 2008-2012. Kangaroo Mother Care – Understanding Definition. Hakupäivä 27.12.2012 <http://www.skintoskincontact.com/an-introduction.aspx>.

International Network of Kangaroo Mother Care. 2008-2012. Skin-to-skin contact is for FATHERS also! Hakupäivä 27.12.2012 <http://www.skintoskincontact.com/ssc-fathers.aspx>.

Isien ja isyyden tukeminen äitiys- ja lastenneuvoloissa. 2008. *Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2008:24*. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Kiviniemi, L., terveystieteiden tohtori, yliopettaja, Oulun seudun ammattikorkeakoulu, Oulaisten sosiaali- ja terveysalan yksikkö. 2012. Luento 10.5 ja 18.5.2012. Tekijän hallussa.

Kivirauma, M. Suomalaisen laitoksen saatesanat. Teoksessa S. Gerhardt. *Rakkaus ratkaisee – varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aivojen kehittymiselle*. East Sussex: Routledge.

Kortesluoma, S. & Karlsson, H. 2011. Oksitosiini, kiintymyksen ja sosiaalisuuden neuropeptidi. Hakupäivä 9.5.2013 <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo99526.pdf>.

Mesiäislehto-Soukka, H. 2005. Perheenisäys isien kokemana – fenomenologinen tutkimus. Lääketieteellinen tiedekunta, Hoitotieteen ja terveyshallinnon laitos, Oulun yliopisto, Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. Tekijän hallussa.

Miessakit ry. 2013. Isyyden Tueksi –väliraportti. Isyys kuulluksi, näkyväksi ja osallistuvaksi. Hakupäivä 27.4.2013 http://www.miessakit.fi/fi/toimintamuodot/isyyden_tueksi/isyyden_tueksi_valiraportti.

Mäntymaa, M. & Puura, K. 2011. Varhainen vuorovaikutus ja aivojen kehittyminen. Teoksessa J. Sinkkonen & M. Kalland (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOY, 17-19.

Pajulo, M. & Pyykkönen, N. 2011. Mentalisaatiokyky varhaisessa vanhemmuudessa. Teoksessa J. Sinkkonen & M. Kalland (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOY, 71.

Pajulo, M. 2004. Vauvan tunnetila ja sen säätely. Äidin reflektiivinen kyky ja sen merkitys turvallisessa kiintymyssuhteessa. Hakupäivä 9.5.2013 <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo94604.pdf>.

Pesonen, A-N. 2010. Varhainen vuorovaikutus on suotuisan psyykkisen kehityksen edellytys. Hakupäivä 27.12.2012 http://www.terveysportti.fi.ezp.oamk.fi:2048/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=duo-98656&p_haku=varhainen_vuorovaikutus.

Punamäki, R-L. 2011. Vanhemmuuteen siirtyminen: raskausajan ja ensimmäisen vuoden kiintymyssuhteet. Teoksessa J. Sinkkonen & M. Kalland (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOY, 95-96, 98-100, 105.

Puura, K. & Mäntymaa, M. 2010. Vanhemman ja vauvan vuorovaikutus. Teoksessa M. Deufel & E. Montonen (toim.) Onnistunut imetys. Helsinki: Duodecim, 24.

Sinkkonen, J. 2003. Lapsen varhainen isäsuhde. Teoksessa P. Niemelä, P. Siltala & T. Tamminen (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 261-263, 265-266.

Sinkkonen, J. 2011. Lapsen ja isän varhainen suhde. Teoksessa J. Sinkkonen & M. Kalland (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOY, 115, 121-122.

Tamminen, T. 2004. Olipa kerran lapsuus. Helsinki: WSOY.

Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Lastenneuvolatyön periaatteet. Hakupäivä 6.5.2013
http://www.thl.fi/fi_FI/web/lastenneuvola-fi/perusteet.

Uvnäs Moberg, K. 2007. Rauhoittava kosketus. Oksitosiinin parantava vaikutus kehossa.
Helsinki: Edita.

Virtanen, P. 2000. Projektityö. Helsinki: WSOY.



MISSAKIT RY

isyyden TUEKSI -hanke

Miessakit ry:n Isyyden Tueksi -hankkeen tarkoituksena on saattaa nykyaikainen isyys kuulluksi, näkyväksi ja osallistuvaksi. Tämän julisteen tarkoitus on jakaa keskeistä tietoa isän ja vauvan varhaisesta vuorovaikutuksesta ja miehen kasvamisesta isäksi. Lisää tietoa hankkeesta löydät osoitteesta www.miessakit.fi/toimintamuodot/isyyden_tueksi.



Varhainen vuorovaikutus ja kiintymyssuhde

Varhainen vuorovaikutus on kaikkea arkista ja konkreettista yhdessä oloa ja tekemistä, esimerkiksi syöttämistä, nukuttamista, vaippojen vaihtamista, kylvettämistä ja leikkimistä. Nämä päivittäin tapahtuvat vuorovaikutustapahtumat kasvattavat vauvan ja vanhemman välistä kiintymyssuhdetta. Ilman turvallista kiintymyssuhdetta vauvan ja vanhemman välillä ei varhaista vuorovaikutusta synny. Varhaisella vuorovaikutuksella on suuri merkitys lapsen kehityksen kannalta ja on siksi tärkeä toteuttaa.

Ihokontakti

Ihokontaktissa vauvaa pidetään iho-ihoa vasten vanhemman rintakehällä. Ihokontaktilla on monia positiivisia vaikutuksia erityisesti heti vauvan syntymän jälkeisinä hetkinä, mutta ihokontaktia suositellaan jatkettavaksi myös synnytysosastolla ja kotona. Ihokontakti luo vauvalle turvallisuuden tunteen ja hellä koskettaminen lisää oksitosiini-hormonin eritystä, jolla on rauhoittava ja mielihyvää lisäävä vaikutus.



Isyys

Isyys ja isäksi kasvaminen on moninaista minuuden ja identiteetin muutoksen aikaa. Vauvan odottaminen ja syntymä on iloinen ja onnellinen tapahtuma, joka tuo mukanaan myös huolta ja vastuuta. Isyys nostaa mieleen omia lapsuuden kokemuksia, joita mies peilaa tulevaan isyyteensä. Isän psyykkisellä ja fyysisellä läsnäololla on suuri merkitys vauvan kehitykselle. Vauvan syntymän jälkeen on myös tärkeää muistaa huolehtia parisuhteen hyvinvoinnista.

Julisteen ovat Miessakit ry:n kanssa yhteistyössä toteuttaneet:

OULUN SEUDUN
HAMMATTIKORKEAKOULU



© Finnjavel Photos